

Утверждаю  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 "ДЕТСКИЙ САД № 93"  
 И.О. Заведующей  
 И.А. Морозова/

**МЕНЮ**  
 25 апреля 2024 г.  
 Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,7	6	19,2	150	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микронутриентами)	40/7	2,9	7	20,1	154	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	6	1,4	1,7		21	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	190	3,8	3,1	16,2	108	0,6
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>12,8</b>	<b>17,8</b>	<b>55,5</b>	<b>433</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	63	0,5	0,1	1,1	8	3,2
		СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ (куры потрош. 1 категории, горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	180	6,4	5,6	17,7	147	4,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА КУР (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, куры потрош. 1 категории)	200	11,1	15,6	14,9	245	29,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,1	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>673</b>	<b>21,2</b>	<b>21,7</b>	<b>60,4</b>	<b>523</b>	<b>36,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	70	11,4	6,2	2,5	110	0,2
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	5,3	33,3	193	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,8	31	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2	0,2	13,1	62	0
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ (икра из кабачков)	57	1	4,8	4,1	63	1,5
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>17,6</b>	<b>16,5</b>	<b>60,8</b>	<b>459</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	5,6	4,9	9,3	104	1
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	5,6	3,5	39,9	212	0
<b>Итого</b>			<b>249</b>	<b>11,2</b>	<b>8,4</b>	<b>49,2</b>	<b>316</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>62,8</b>	<b>64,4</b>	<b>225,9</b>	<b>1731</b>	<b>40,7</b>

медицинская сестра Серебрякова Г.В.  
 повар \_\_\_\_\_